

(19)日本国特許庁 (JP)

(12) 実用新案公報 (Y2)

(11)実用新案出願公告番号

実公平7-46549

(24) (44)公告日 平成7年(1995)10月25日

(51)Int.Cl.^{*} 識別記号 廈内整理番号 F I 標示箇所
B 42 D 15/00 331 F

(21)出願番号 実願平5-43824
(22)出願日 平成5年(1993)7月19日
(65)公開番号 実開平7-7964
(43)公開日 平成7年(1995)2月3日

(71)出願人 593151332
仁科 雅夫
東京都中央区月島4丁目4番1-602号
(72)考案者 仁科 雅夫
東京都中央区月島4丁目4番1-602号
(74)代理人 弁理士 後田 春紀

審査官 小野 忠悦

(56)参考文献 実開 昭60-128381 (JP, U)
実開 昭57-4363 (JP, U)

(54)【考案の名称】 一週間分の献立と材料を記載した冊子

1 【実用新案登録請求の範囲】

【請求項1】 複数枚のシートを2つ折りに折曲し、該折曲部を丁合して冊子を形成し、且つ該冊子の第1頁を表紙部とし、前記冊子の第1の見開き部分の端部上方に一週間分献立に要する材料の品名欄と量欄およびチェック欄を備えた買物リスト表示欄を設け、前記第1の見開き部分の上方部に材料表示部、量目指示欄および材料写真表示部が設けられ、前記第1の見開き部分の下方部は第1日から第7日までそれぞれ7個に分割され、且つ該分割された各日に対応する位置に曜日および料理名表示部が設けられると共に、該曜日および料理名表示部の下方に料理別材料表示欄が設けられ、更に前記料理別材料表示欄の下方に汁物名表示部と汁物別材料表示欄とが連設して設けられる一方、前記冊子の第2の見開き部分に第1日から第7日までそれぞれ7個に分割されて材料表

10

2

および調理手順記入枠が設けられ、且つ該材料表および調理手順記入枠には曜日および料理名表示部、料理別材料表示欄とがそれぞれ配設されると共に、更に調味料記入部、調理手順記入部および出来上がり写真表示部を設けたことを特徴とする一週間分の献立と材料を記載した冊子。

【請求項2】 複数枚のシートを2つ折りに折曲し、該折曲部を丁合して冊子を形成し、且つ該冊子の第1頁を表紙部とし、前記冊子の第1の見開き部分の端部上方に一週間分献立に要する材料の品名欄と量欄およびチェック欄を備えた買物リスト表示欄を設け、前記第1の見開き部分の上方部に材料表示部、量目指示欄および材料写真表示部が設けられ、前記第1の見開き部分の下方部は第1日から第7日までそれぞれ7個に分割され、且つ該分割された各日に対応する位置に曜日および料理名表示部が設けられると共に、該曜日および料理名表示部の下方に料理別材料表示欄が設けられ、更に前記料理別材料表示欄の下方に汁物名表示部と汁物別材料表示欄とが連設して設けられる一方、前記冊子の第2の見開き部分に第1日から第7日までそれぞれ7個に分割されて材料表

3

部が設けられると共に、該曜日および料理名表示部の下方に料理別材料表示欄が設けられ、更に前記料理別材料表示欄の下方に汁物名表示部と汁物別材料表示欄とが連設して設けられる一方、前記冊子の第2の見開き部分以降の各頁毎に、または各見開き部分毎に、各日毎の曜日および料理名表示部、料理別材料表示欄、汁物名表示部および汁物別材料表示欄が配設されると共に、更に調味料記入部、調理手順記入部および出来上がり写真表示部を設けたことを特徴とする一週間分の献立と材料を記載した冊子。

【考案の詳細な説明】

【0001】

【産業上の利用分野】 本考案は、一週間分の献立と該献立に使用する材料を一冊の冊子に記載し、これに基づいて買い揃えたすべての材料を余すことなく使用することができるようした一週間分の献立と材料を記載した冊子に関するものである。

【0002】

【従来の技術】 従来、献立に関するものとしては、料理カードが知られていた。

【0003】

【考案が解決しようとする課題】 家庭の主婦にとって頭痛の種は特に夕食の献立である。そして前記料理カードに上って献立が決まつても困るのが材料の買い揃えである。一日の献立のため広いスーパー・マーケットの店内をあちこち駆け回らなければならないという苦労をしなければならない。然も大抵の場合夕食に使用した材料以外に必ずといっていいほど買い揃えた材料が半端に余ってしまい、使用されないまま冷蔵庫の中で腐ってしまい、無駄に捨てられることが多くみられ、ゴミが増える一因ともなるという問題点があった。

【0004】 本考案は、前記従来の問題点を解決すべくなされたもので、材料を無駄にすることの全くない一週間分の献立と材料を記載した冊子を提供しようとするものである。

【0005】

【課題を解決するための手段】 本考案は、複数枚のシートを2つ折りに折曲し、該折曲部を丁合して冊子を形成し、且つ該冊子の第1頁を表紙部とし、前記冊子の第1の見開き部分の端部上方に一週間分献立に要する材料の品名欄と量欄およびチェック欄を備えた買物リスト表示欄を設け、前記第1の見開き部分の上方部に材料表示部、量目指示欄および材料写真表示部が設けられ、前記第1の見開き部分の下方部は第1日から第7日までそれぞれ7個に分割され、且つ該分割された各日に対応する位置に曜日および料理名表示部が設けられると共に、該曜日および料理名表示部の下方に料理別材料表示欄が設けられ、更に前記料理別材料表示欄の下方に汁物名表示部と汁物別材料表示欄とが連設して設けられる一方、前記冊子の第2の見開き部分に第1日から第7日までそれ

50

それ7個に分割されて材料表および調理手順記入枠が設けられ、且つ該材料表および調理手順記入枠には曜日および料理名表示部、料理別材料表示欄とがそれぞれ配設されると共に、更に調味料記入部、調理手順記入部および出来上がり写真表示部を設けるという手段を採用することにより、上記問題点を解決した。

【0006】

【作用】 上記構成より成る本考案によれば、買物リスト表示欄に上って一週間分の料理の材料を間違いなく買い揃えることができる。そして、前記買い揃えた材料を料理別材料表示欄に従って分離し、これを調理手順に従って調理することにより一週間ですべての材料を余すことなく使用する。

【0007】

【実施例】 本考案の実施の一例を図面に基づいて詳細に説明すると、複数枚のシート1をそれぞれ2つ折りに折曲し、該折曲部を丁合して冊子2とする。そして、該冊子2の第1頁2aを表紙部3として、「献立と材料表」という表示4をなし、且つ前記表示4の上方または前方に「週刊」なる表示5をなす。そして、例えば副題として前記表示4の下方に「一週間分献立と材料の情報」なる表示6をなすこともできる。

【0008】 前記冊子2の第2頁2bと第3頁2cとでなす第1の見開き部分7の最上段に「一週間分献立と材料表」という表示8をなし、且つ前記第1の見開き部分7の端部上方には一週間分献立に要する材料を表示する買物リスト表示欄9が設けられている。

【0009】 前記買物リスト表示欄9の上方に「買物リスト」という表示10をなすと共に、該買物リスト表示欄9には、買物をする各材料を品名毎に表示する品名欄11、前記買物をする各材料の重量や数量を表示する量欄12および買物をしたことを確認するため、鉛筆等でチェックするチェック欄13がそれぞれ備えられている。

【0010】 前記「一週間分献立と材料表」という表示8の下方部には、前記買物をする各材料名とその量とをそれぞれ個別に表示する材料表示部14と、該材料表示部14の下方には前記材料表示部14に示された量の材料を分離細分化して使用することができるよう量目指示欄15とが設けられ、且つ該量目指示欄15の下方部には、前記材料表示部14に示された材料を写真で表示する材料写真表示部16が設けてある。

【0011】 前記量目指示欄15は、例えば材料表示部14に表示された「牛薄切り肉500g」を「300g」、「160g」および「40g」にそれぞれ切断分離して、一週間のうちのいずれかの日に使用するために細分化するよう指示したものである。

【0012】 更に、第1の見開き部分7の下方部には、「各日使用材料表」という表示17がなされ、且つ該表示17の下方部は、第1日から第7日までそれぞれ縦方

向に7個に分割され、該分割された各日に対応する位置には曜日18、料理名19とをそれぞれ記載した7個の曜日および料理名表示部20が設けられると共に、該曜日および料理名表示部20の下方には、前記各料理名19に対応する材料とその使用量を表示した料理別材料表示欄21が設けられている。

【0013】前記料理別材料表示欄21は、左側に材料名を表示する材料名欄22と、該材料名欄22に対応する右側に使用する材料の量を表示する量表示欄23を設けて形成されている。

【0014】また、前記各曜日18に対応する料理別材料表示欄21の下方にはそれぞれスープや味噌汁等の汁物名を表示する7個の汁物名表示部24が設けられると共に、該汁物名表示部24の下方には前記汁物名表示部24に表示された各汁物名に対応する材料とその使用量を表示した汁物別材料表示欄25が設けられている。

【0015】前記汁物別材料表示欄25は、左側に材料名を表示する材料名欄26と、該材料名欄26に対応する右側に使用する材料の使用量を表示する量表示欄27を設けて形成されている。

【0016】次に、前記冊子2の第4頁2dと第5頁2eとでなす第2の見開き部分28には、「一週間分献立と材料表」という表示29がなされると共に、第1日から第7日までそれぞれ7個に分割されて材料表および調理手順記入枠30が設けられている。

【0017】前記各材料表および調理手順記入枠30の右側には、前記第1の見開き部分7に記載されたものと同一の曜日および料理名表示部20および料理別材料表示欄21がそれぞれ上下に配設されると共に、前記材料表および調理手順記入枠30の左側には、調味料の種類、その使用量を記載する調味料記入部31と調理手順を記載する調理手順記入部32が上下に設けられ、更に前記料理別材料表示欄21の下方に料理の出来上がり写真を表示する出来上がり写真表示部33を設けて形成されている。

【0018】次に、本考案の実施例の作用について説明する。本考案一週間分の献立と材料を記載した冊子を持参し、該買物リスト表示欄9の品名欄11および量欄12に記載された材料を所定量スーパー等にて購入する。自宅に持ち帰った材料を量目指示欄15に記載された量に予め分離細分化しておいて、各日毎の料理に速やかに対応することができる。そして、前記のように予め材料を細分化していない場合は、各料理別材料表示欄21に記載された量の材料を料理日毎にそれぞれ分離し、調味料記入部31の記載により所定の調味料を用意して、調理手順記入部32の記載に従って調理することにより、その日用の料理が完成する。なお、汁物は当日の好みに応じて任意に選択して、汁物別材料表示欄25に記載された材料を用いることにより、所定の汁物を前記料理に添えることができる。

【0019】買物リスト表示欄9に従って材料を購入する場合、スーパー等においてはパックに包装されていて予定量以上の材料を購入してしまうことがあるが、予定量以上の材料は本考案冊子に記載された献立以外の、例えば朝食とか昼食用の材料として使用して、材料の使い残しがないようにする必要がある。

【0020】本考案一週間分の献立と材料を記載した冊子は、家族構成に応じたものを複数準備することにより、いずれの数の家族構成にも対応することができる。

【0021】なお、前記第2の見開き部分28の7個に分割された材料表および調理手順記入枠30には一週間分の献立と材料表が記載されているが、前記材料表および調理手順記入枠30を設けることなく、各日毎の献立と材料表を第2の見開き部分28以降の各頁毎に、または該第2の見開き部分28以降の各見開き部分にそれ順に記載することもできる。これにより、各1頁毎に、または各見開き部分毎に異なった日の献立と材料表が記載され、記載内容が見やすく、且つ料理日を誤認する事がないという効果がある。

20 【0022】

【考案の効果】本考案は上述のようであるから、本考案冊子を持参し、買物リスト表示欄の品名欄および量欄に記載された材料を所定量購入すると共に、購入の際チェック欄に鉛筆等でチェックマークを付けることにより材料の買い忘れがない。そして、第1の見開き部分の記載内容から直ちに一週間分の献立が確認でき、また料理別材料表示欄に記載された量の材料を用いて、調理手順記入欄に従って調理することにより、各日毎の料理が簡単に出来上がり、一週間これを前記料理別材料表示欄に記載された量の材料を用いて調理することにより、毎日異なった料理を食することができ、更に前記調理された料理につける汁物は好みに応じて汁物別材料表示欄に記載された量の材料を用いて汁物も簡単に作ることができ、然も買った材料は一週間で完全に使い切るよう献立されているため、材料が余ってゴミとして廃棄されることもないという極めて優れた効果を奏する。また、更に本考案は糖尿病等による食事療法中の病人のために専用の献立を作成することにより、食事療法中の病人をかかえた家庭における献立の悩みを解決することができる。

40 【図面の簡単な説明】

【図1】本考案一週間分の献立と材料を記載した冊子の斜視図である。

【図2】本考案一週間分の献立と材料を記載した冊子の第1の見開き部分の平面図である。

【図3】本考案一週間分の献立と材料を記載した冊子の第2の見開き部分の平面図である。

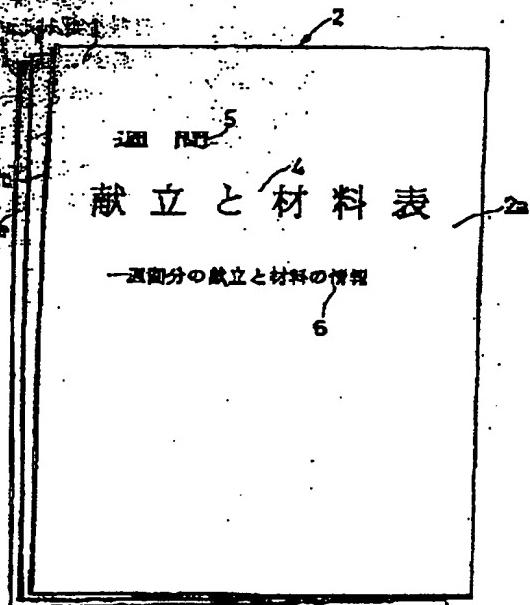
【符号の説明】

1 シート、 2 冊子、 3 表紙部、 7 第1の見開き部分、 9 買物リスト表示欄、 11 品名欄、 12 量欄、 13 チェック欄、 14 材料表

16 材料写真表示部、
17 料理名表示部、 21 料理別材料
18 空表示部、 25 汁物別材料表示

欄、 30 材料表および調理手順記入枠、 31 調味料記入部、 32 調理手順記入部、 33 出来上がり写真表示部。

[圖 1.]



【図2】

14	25		8		12		20	10, 11, 12, 13
14			14		14		15	
15			15		15		16	
16			16		16		16	
14			14		14		15	
15			15		15		15	
16			16		16		16	
17	20	18	19	19	20	18	18	19
18			18		18		18	
19			19		19		19	
20			20		20		20	
21			21		21		21	
22	23		22	23	22	23	22	23
23			23		23		23	
24			24	25	24	25	24	25
25			25		25		25	
26	27		26	27	26	27	26	27
27			27		27		27	

【図3】

